

અંક : ૧૭

નવેમ્બર ૨૦૨૩

દશનામ

સરક્યુલર



દર્શનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૨

અંક : ૧૭

નવેમ્બર ૨૦૨૩

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

E-mail


dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

ડિઝાઇન

જી.પી.લીડેશન્સ
સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Join us on  WhatsApp Group



Follow us on  Telegram



For All Volumes  Google Drive



તંત્રીલેખ...

એકતા...

એકતા એટલે નેક કાર્યો માટે ચોગ્ય રીતે ગઠન થયેલું અર્થાત્ જોડાયેલું, બધા જ એકમેકની સાથે વિચારોથી સહમત હોય, તેવું સંગઠન.

સમય પર આવી પડેલા પડકારોને પહોંચી વળવા એકતા જરૂરી છે. વસુધૈવ કુટુંબકમ્ની ભાવના સાકાર કરવા માટે કોઈકને પતનની ખાઈમાંથી બહાર કાઢવા માટે એકતાની શક્તિની આવશ્યકતા છે. જીવનને વ્યવસ્થિત બીબામાં ટાળવા માટે, જીવન જીવવાની ચથાર્થ કળાના વિકાસ માટે એકતાની આવશ્યકતા છે. સ્નેહ, સહયોગની ભાવનાઓની સાંકળે બંધાવા માટે એકતાની આવશ્યકતા છે.

એકતાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા સર્વપ્રતિ દયાભાવ, કૃપાદ્રષ્ટિ રાખવી, બીજના ખરાબ સંસ્કારોની છાપ-પ્રભાવ આપણા પર ન પડે તેથી સાવધાની રાખવી. નમ્રતાની મૂર્તિ બની રહેવું. શુભ ભાવના અને શુભકામનાઓનો ઉદાર દિલે ઉપયોગ કરવો. કમજોર વ્યક્તિને શક્તિશાળી બનાવવા ઉંમંગ-ઉલ્લાસની પાંખો આપવી.

એકતાથી આપસમાં ભાઈ-ભાઈની ભાવના પ્રસ્થાપિત થઈ શકે છે. વિશ્વ બંધુત્વની ભાવના કેળવાતા હડાઈ ઝઘડા દૂર થઈ શકે છે. ગ્રીચનીચનો ભેદભાવ નિર્મળ થઈ શકે છે. અનીતિ, અત્યાચારથી બચી શકાય છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... નૂતન વર્ષાભિનંદન...
- 05... ગુજરાતી સાહિત્ય જગતમાં અનોખી પહેલ : વોઈસ નવલકથા...
- 07... ચાલો અભિજામ જાણીએ... નવું વર્ષ કંઈક આવી રીતે ઊજવીએ...
- 08... અંગ્રેજી ભાષાનું મહત્ત્વ...
- 12... આ દુનિયાના પાંચ સૌથી મહત્ત્વના નિયમો...
- 16... શ્રી દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન, અમદાવાદ.
- 17... અમૃત પિંદુ...
- 18... શેકેલા ચણા આરોગ્ય માટે ખૂબજ લાભદાયક છે...
- 20... જીવનમાં દુઃખ અને સુખ કર્મના આધારે છે...
નસીબના આધારે નથી... એક બોધ કથા...
- 21... હાલ્ય કથિકાઓ...
- 22... માર્ફગ્રેન/માથાનો દુઃખાવો થવાના કારણો અને તેના ઉપાયો...
- 26... ચિત્ર સંદેશ...
- 27... આભાર...
- 28... દશનામ સરકચુલર વોટ્સએપ ગ્રુપમાં જોડાવા માટે...
- 29... સાદર અર્પણ...



વિક્રમ સંવત ૨૦૮૦નું
નવું વર્ષ ઉત્સાહપૂર્ણ,
પ્રગતિમય, આનંદમય
અને આરોગ્યમય બની રહે
તથા દરેક ક્ષેત્રમાં
ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ થાય
તેવી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ...

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - ભારતીયેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
ચિરાગગીરી ગીરીશગીરી ગોસ્વામી - તાન્વી લલિતપુરી ગોસ્વામી
મંથનપુરી લલિતપુરી ગોસ્વામી
તથા સમસ્ત દર્શનામ સરસ્વત્યાર પરિવાર

જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

ગુજરાતી સાહિત્ય જગતમાં
અનોખી પહેલ :

વોઇસ નવલકથા



દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું ગૌરવ
લેખક શ્રી રમેશ ગોસ્વામી "સારથિ"

ગુજરાતી સાહિત્ય જગત શ્રેષ્ઠ કૃતિઓથી ભરપૂર છે. એક એક થી યડિયાતી નવલકથાઓથી શબ્દ સૃષ્ટિ શોભી રહી છે ત્યારે કચ્છ વાગડનાં લોકડિયા ગામના વતની દશનામી ગોસ્વામી સમાજમાંથી આવતા રમેશ ગોસ્વામી "સારથિ" ની નવલકથા "અભિનેત્રી" નમો ન્યુઝ-૨૪ પર વોઇસ સ્વરૂપે શરૂ થઈ છે. "સારથિ" છેલ્લા બે દાયકા થી ગુજરાતી સાહિત્યમાં યોગદાન આપી રહ્યા છે. મૂળ ગામ રાપર તાલુકાનું ખાંસવા. પિતાનું નામ ઉમેદપુરી કરશનપુરી

ગોસ્વામી, માતાનું નામ મંગાબેન. પત્ની ગીતાબેન ગોસ્વામી. વડવાઓનો ભવ્ય ઇતિહાસ છે. કરશનપુરી બાપુ માથા ભારે માણસની છાપ ધરાવતા. જ્યારે એમનાં મોટા ભાઈ રતનપુરી જે કચ્છ ભુજનાં મુખ્ય ન્યાયધીશ હતા. વાગડ દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એકત્ર કરવામાં આ પરિવારનો સિંહ ફાળો રહ્યો છે.



રમેશપુરી અગાઉ મુંબઈથી પોતાનું અખબાર "કચ્છ એક્સપ્રેસ" અને મેગેઝિન "કચ્છ ટાઈમ્સ" પ્રકાશિત કરતા. અનેક નામી અખબારોમાં કામ કરી ચૂક્યા છે. અનેક

અખબારોમાં કોલમ લખી છે અને લખી રહ્યા છે. સાહિત્યનો વારસો નાના બાપુ સુરજપુરી જેસંગપુરી ગોસ્વામી (મોડા આશ્રમ, વાગડ) તરફથી આવ્યો છે. સુરજપુરી બાપુ મોટા સંત થઈ ગયા. આજે એમનાં અનેક આશ્રમો છે. તેઓ ખૂબ સારા ભજનિક હતા. ઉપરાંત "શૈજપુરી" ઉપનામથી ભજનો લખતા. એમનાં અનેક પુસ્તકો પ્રગટ થયેલ છે.

લેખક નવલિકાઓ, નવલકથાઓ, વિવિધ સાહિત્યિક કૃતિઓ, કવિતાઓ, ગઝલો, હાસ્યલેખો, કૃષ્ણ ગીતો, ભજનો એમ કલમનાં દરેક પ્રકારો પર હથોટી ધરાવે છે. આગામી સમયમાં અનેક પુસ્તક પ્રગટ થઈ રહ્યાં છે, જેમાં રંગ દે બસંતી (આઝાદીના છતિહાસની ડાર્ક સાઈડ), કાન ગીત- કનૈયાથી કૃષ્ણત્વ સુધી... ઉપરાંત નવલકથા, ગઝલ સંગ્રહ, નવલિકા સંપુટ, એમ વૈવિધ્ય સભર સાહિત્ય ધાળ લઈને આવી રહ્યા છે.

દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું ગૌરવ એવા "સારથિ" શ્રી અખિલ કચ્છ દશનામ ગોસ્વામી સમાજ, શ્રી મહા ગુજરાત દશનામ ગોસ્વામી મહામંડળ કચ્છ પ્રદેશ, માં મિડિયા સેવ તરીકે સેવા આપી રહ્યા છે. શ્રી આદિ જગદગુરુ શંકરાચાર્યજી ગોસ્વામી સમાજમાં રાષ્ટ્રીય મિડિયા સેવમાં સેવા આપી રહ્યા છે. ઉપરાંત અનેક હિન્દુત્વ વાદી સંગઠનોમાં, સેવાકીય મંડળોમાં સેવા બજાવે છે. લેખકની નવલકથા ગુજરાતના ખ્યાતનામ અખબારની પૃત્તિમાં પ્રગટ થયેલ. ઉપરાંત એમની કોલમ રંગ દે બસંતી ખુબ

ખ્યાતિ પામી હતી. રાજવાદી લેખકની છાપ ધરાવતા "સારથિ" ભારતીયતાને વરેલા છે. ધર્મ, આધ્યાત્મનાં ઊંડા અભ્યાસી છે. ગોસ્વામી સમાજના હિત ચિંતક છે.

પ્રસ્તુત વોઇસ નવલકથા માં શ્રી કે.ડી. સાહેબનાં લેખૂર ઘૂંટાયેલા અવાજમાં આરોહ અવરોહ વચ્ચે સતત આગળ વધતા વાર્તા પ્રવાહે એક નવતર ચીલો ચીતર્યો છે. કચ્છનાં સામાન્ય પરિવારની માસૂમ છોકરી બોલીવુડથી અંજાઈને મુંબઈની વાટ પકડે છે અભિનેત્રી બનવા... ત્યાર બાદ સર્જાય છે દિલ્લિપડક દાસ્તાં... પહેલા જ પ્રકરણે મુખ્ય પાત્ર મધુરિમા સાગર ચિર નિદ્રામાંમાં પોઢી જવા ઊંઘની ગોળીઓ ગળીને પરમ શાંતિ તરફ આગળ વધી રહી છે અને એ સાથે જ ઘેરાતી જતી આંખોની બંધ આંખોની પડળ પર વીતેલા જીવનની યાદો ચલચિત્રની પટ્ટીની જેમ તાદૃશ્ય ધાય છે. પહેલા ભાગથી જ ફ્લેશ બેકમાં શરૂ થતી દ્રઢ્ય સ્પર્શી નવલકથા "અભિનેત્રી" બનવાની દોડ તરફ આગળ વધે છે. સમગ્રમાં, બોલિવૂડની ડાર્ક સાઈડ, કાસ્ટીંગ કાઉચ, પ્રેમ, દગો, નફરત, પ્રતિશોધ... અનેક ભાવો આબાદ ઝીલાયા છે. અલબત્ત, આ નાને પાચે શરૂઆત છે. પણ વોઇસ નવલકથાથી એક અલગ કેડી કંડારી છે. આગામી સમયમાં આ નવલી રીત સૌ અપનાવશે એવું જણાઈ રહ્યું છે. ગોસ્વામી સમાજમાં લેખકો, કવિઓ ઝૂઝ છે, એમાંનું આ એક શ્રેષ્ઠ નામ એટલે રમેશ ગોસ્વામી "સારથિ", જેઓ સમાજને રિપ્રેઝંટ કરે છે. લેખકનો મો. નં. 99878 22505.

ચાલો અભિગમ બદલીએ... નવું વર્ષ કંઈક આવી રીતે ઊજવીએ...

ચાલો કોઈ ભૂખ્યાને સખ્ખ આપીને નવું વર્ષ ઊજવીએ, કોઈ ગરીબ બાળકના હાથમાં તારામંડળ મૂકીને દિવાળી ઊજવીએ. ફાટેલા વસ્ત્રથી તળ ટાંકવાનો પ્રયાસ કરતી કોઈ નાનકડી બાળકીને સુંદર વસ્ત્ર પહેરાવીને દિવાળી ઊજવીએ. હોસ્પિટલમાં જઈ કોઈ ગરીબ દર્દીને દવાના પૈસા આપીને દિવાળી ઊજવીએ. ગંભીર બીમારીથી પીડાતા કોઈ લાચાર દર્દીના માથા પર હાથ મૂકી તેને શાંત્વળ આપીને દિવાળી ઊજવીએ. પૂર્વગ્રહો, અહંકાર અને અહમને બાળીને દિવાળી ઊજવીએ. વેરમેર ભૂલીને દિવાળી ઊજવીએ. માત્ર ઘરનાં ગોખલામાં જ નહીં પરંતુ દિલમાં પ્રેમ અને માનવતાનો દીવો પ્રગટાવીને દિવાળી ઊજવીએ.

ચાલો આપણે નક્કી કરીએ કે આ બધામાંથી એક કામ તો જરૂર કરીએ, એક અજાણી વ્યક્તિના ચહેરા પર ખુશી લાવીને પણ દિવાળી ઊજવીએ...

મને એ સમજવું નથી કે શાને આવું થાય છે?
ફૂલડાં ફૂળી જતાં ને પથ્થરો તરી જાય છે!
ઢળવળે તરસ્યાં, ત્યાં જે વાદળી વેરણ બને,
તે જ રણમાં ધૂમ મુશળધાર વરસી જાય છે!
ઘર વિના હજારો કોકરાવા ઠેર ઠેર,
ને ગગનચૂંબી મહેલો જનસૂનાં રહી જાય છે!
દેવડીને દંડ પામે ચોર મૂકી જારના,
લાખ ખાંડી લૂંટનારા મહેરિલે મંડાય છે!
કામઘેનું ને મળે ના એક સૂકું તળાપનું,
ને લીલાછમ ખેતરો સૌ આખલા ચરી જાય છે!
છે ગરીબોના કૂળામાં તેલ ટીપું ચ દોહાવું,
ને શ્રીમંતોની કબર પર ઘીના દીવા થાય છે !

- કવિ કરશનદાસ માણેક.

અંગ્રેજી ભાષાનું મહત્વ

ENGLISH

ઉજ્જવળ કારકિર્દીના

ઘડતર માટે અંગ્રેજી ભાષાનું

અમૂલ્ય યોગદાન રહેલું છે...



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ



મનુષ્યે જન્મથી મૃત્યુ સુધી કર્મશીલ બની રહેવું પડે. અગર કર્મશીલ ન રહે તો તે 'કર્મ' ન કરનારો માણસ મૂલ્યહીન થઈ જાય છે. પરંતુ આ કર્મ પોતાની, કુટુંબની સમાજની અને રાષ્ટ્રની પ્રગતિ અને ઘડતરમાં ઉચ્ચકોટીનું અને અન્ય માટે પ્રેરકબળ પૂરું પાડનારું હોય તેવું હોવું જરૂરી છે.

આવું કર્મ કરવાની સાચી સમજણ શિક્ષણ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. સાચું શિક્ષણ એટલે, “જીવન જીવવાનો સાચો માર્ગ જતાવે તે અને સાચી ફેળવણી એટલે સાચી સમજદારી આપે તે.” પરંતુ

આજના આધુનિક અને પગતિશીલ યુગમાં વ્યક્તિએ પોતાને સાર્થક કરવા અને અસ્તિત્વની ઝાંખી કરાવવા માટે કોઈ વગડા, ગામ કે શહેર નહીં પરંતુ દેશ-વિદેશને જોડતા વ્યાપક શિક્ષણની જરૂર છે. અને આ પ્રકારનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા અંગ્રેજી ભાષાનું જ્ઞાન હોવું અનિવાર્ય બન્યું છે. જે વાસ્તવિકતાના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ઘણા બધા કારણો છે જે આજના સમયની માંગ અને અંગ્રેજી ભાષાના મહત્વને ઉજાગર કરે છે. જેને સમજવાનો એક નાનકડો પ્રયાસ અહીં કરીશું.



મહત્વ :

જેમ રાજ્યની પ્રજાને જોડવાનું કામ- માતૃભાષા અને દેશની પ્રજાને જોડવાનું કામ રાષ્ટ્રીયભાષા કરે છે. તેમ દેશની પ્રજાને વિદેશની પ્રજા સાથે જોડવાનું કામ આંતરરાષ્ટ્રીય ભાષા કરે છે. અને તે International Language એટલે અંગ્રેજી ભાષા. આમ, અંગ્રેજી ભાષા એ International Link Language બની ગઈ છે.

આજે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના ભવિષ્યને ઉજ્જવળ બનાવવા માટે અટલાક વિકલ્પો અને તકો ઉપલબ્ધ છે. માર્ગો ઘણા છે. મંજિલ એક જ છે. કોઈપણ વ્યક્તિએ

પોતાના ભવિષ્યની ઉજ્જવળ કારકિર્દીના ઘડતર માટે અંગ્રેજી ભાષાના જ્ઞાન વિના જરાય ચાલે તેમ નથી.

"English is the International Language, it is language of diplomacy and it contains a rich treasure."

છેલ્લા ઘણા વર્ષોમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે નવા અભ્યાસક્રમો આવી રહ્યા છે. કમ્પ્યુટર, આઈ.ટી., ફાર્મસી, ઈજનેરી, મેડીકલ, એરફોર્સ, મિલિટરી, એરહોસ્ટેસ જેવા ક્ષેત્રોમાં કારકિર્દી ઘડતરમાં અંગ્રેજીનું જ્ઞાન ખૂબ જરૂરી છે. ભારત કે દુનિયાનું કોઈપણ ક્ષેત્ર એવું નથી કે જ્યાં અંગ્રેજી ભાષાનું

પ્રમુખ ન હોય. કોઈપણ બે દેશોના વેપાર-ધંધા માટે પણ અંગ્રેજી એક માધ્યમ બન્યું છે. કોઈપણ પ્રકારનું ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા માટે એ અનિવાર્ય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણના પ્રસિદ્ધ ઘટાં પુસ્તકો કે અન્ય સાહિત્યની જાણકારી માટે અંગ્રેજી ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. વિશ્વના વિવિધ દેશોના વેપાર, વિજ્ઞાન અને

ઓફિસીયલ લેન્ગ્વેજ તરીકે પ્રચલિત બની છે. ઉચ્ચ કારકિર્દીના ઘડતર માટે ફેટલીફ બાજી પરીક્ષાઓ જેવી કે IAS, IPS, IRS, IFS, AIIMS, NIIFT, ILET, CET, NET, SLET વગેરેમાં ઉત્તીર્ણ થવા માટે અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આવશ્યક છે.

આમ, કોઈપણ વ્યક્તિની ઉત્કર્ષવળ



દેશોલોગી તેમજ લોકોની નજીક પહોંચવા અને સમજશક્તિ ફેળવવા માટે અંગ્રેજીનું જ્ઞાન દીવાદાંડીરૂપ બની રહે છે.

સરકારી કચેરીઓ, સચિવાલય, પાલમેન્ટ, કોર્ટ, સુપ્રીમકોર્ટ વગેરે ક્ષેત્રોમાં અંગ્રેજીની અનિવાર્યતા જોવા મળે છે. અંગ્રેજી ભાષા આપણા દેશમાં

કારકિર્દીના ઘડતર માટે અંગ્રેજીનું અમૂલ્ય યોગદાન રહેલું છે.

"If you push out English, your career gets an end."

માનવ-જીવનમાં શિક્ષણ અને શિક્ષણમાં અંગ્રેજી ભાષાના મહત્વની ઉણપટ ક્યાં પછી એક મર્યાદિત દરોર ક્યાં વિના મન રહી શકતું નથી.

ઘણા જ્ઞાનપિપસુઓ તો ઘણા વાસ્તવિકતાથી જોજન દૂર વિહારનારા અને સમયની સાથે જ મનોવૃત્તિ અને દિયારાત્રોને ન ખાદલી શકનારા અજ્ઞાનતાના અધકારમંદીનચર્યા કરનારાઓની ચર્યા જેવી છે “અગ્રેજો ગયા પણ અગ્રેજી ભાષાનું પ્રભુત્વ છોડી ગુલામ બનાવતા ગયા.” પરંતુ આવી ચર્યા કાલન સંજોગોમાં ગેરવ્યાજબી હોય એવું લાગે છે. આવે સમસ્ત જગત અગ્રેજી ભાષા સાથે વધુને વધુ સંબંધિત થતું જાય છે. દરેક યુગમાં આવી એક ભાષા હોય છે. જે યુગમાં જે ભાષા સૌથી વધુ પ્રગતિમાં ફાળો આપે, સૌથી વધારે ઉપયોગી થઈ પડે, તે ભાષા યુગભાષા હોય છે. આપણ દેશની કોઈપણ ભાષા આવે જગતભાષા બની શકે એવી સ્થિતિમાં નથી. જે ભાષા સૌથી વધારે ફાળો આપશે તે ભાષા જગતભાષા

બનશે તે માટે આપણે ખૂબ શક્તિશાળી બનવું પડશે, ખૂબ સશોધન કાર્ય કરવું પડશે અને બિલકુલ વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિ ખીલવવી પડશે. આમ, થશે ત્યારે જ આપણી કોઈ ભાષા મહત્ત્વ પ્રાપ્ત કરી શકશે.

તેથી આવે અગ્રેજીને દૂર કરવી એ આપણ માટે મોઘો સોઘો થઈ પડશે. અંગ્રેજી ભાષાની સાથે આપણને આપણી ગુલામી થાક અંતે છે, એ કંખે છે આ કંખ કાઢી નાખવો જોઈએ. અગ્રેજી ભાષાના અસ્તિત્વ સાથે ગુલામીની અહેસાસ કરાવનારી ચર્યાઓને વિરામ આપવો જોઈએ.

“જો અગ્રેજી ભાષાને ભરતમ સ્થાન આપવામાં ના આવે તો આપણે પોતાને કાથે જ દુનિયાથી વિખુટા પડીને એક કૂવામાં પૂરાઈ જવ જેવી પરિસ્થિતિ થશે.”

વિશ્વસનીય સર્વિસ

મુકેશપુરી ગોસ્વામી

99742 75999, 94272 71299

શિવ

ટ્રાન્સપોર્ટ સર્વિસીસ

બોલેરો ગુડ્સ વ્હીકલ ભાડેથી મળશે.

9 મુ રબ રીફા તલુકો જામજોદપુર,
જી. જામનગર, ગુજરાત-૩૬૦૫૧૫

■ mukeshgoswami000@gmail.com



વિદ્યામંદિર આર. ગોરવામી
સુરત



આ દુનિયન **પાંચ** સૌથી મહત્વન
નિયમોનું જે તમે **પાલન** કરતા હશો,
તો, તમારું **કેરિયર**, તમારી **એબિલિટી**ને
આગળ વધતા કોઈ નહીં રોકી શકે .

દુનિયામાં અત્યારે આઈડિયાની ખોલખાણ છે તમારી મહેનત, તમારી લગન, તમારી નિષ્ઠા, તમારી તાકાત ઉપર એક આઈડિયા ભારે પડી શકે છે. આઈડિયા એ ચીજનું નામ છે કે જે તમને કઈક નવું કરવા પ્રેરે, બીજાના કામગીરીમાંથી એક આઈડિયા તમને નવી ઊંચાઈ પર પહોંચાડી શકે છે તમારી અસપાસના જે કોઈ મશીનો, નવા મોટા સાધનો કે આજની ભાષામાં કહેવાતા ગેજેટ્સ દેખાય છે તે કોઈના આઈડિયાની જ નિપજ છે

આજના જમાનામાં એક આઈડિયાથી તમે રાતોરાત બિલિયોનર

થઈ શકો છો અને તમારા આઈડિયાથી સરિયાતો આઈડિયા કોઈની પાસે આવી જાય તો બિલિયોનરમાંથી તમે રસ્તા પર પણ ફેંકાઈ જઈ શકો છો ફેસબુક, ટિવટર, ઇન્ટાગ્રામ જેવી કંપનીઓ આઈડિયાની જ નિપજ છે એક જમનામાં નોકિયાના મોબાઈલ ફોન સૌથી મોંઘા હતા, એન્ડ્રોઈડના આઈડિયાએ નોકિયા મોબાઈલને માર્કેટમાંથી બહાર ફેંકી દીધો.

દુનિયાના ટોપ પાંચ નિયમો

૧) મફતિ લો : કોઈ વસ્તુથી તમે વધારે કરતા હો તો એવી જ વસ્તુ તમારી સાથે જાનતી હોય છે



સાઈકોલોજીનો સિદ્ધાંત છે, જે વસ્તુનું તમે વારંવાર રટણ કરો તો એવી જ વસ્તુ તમારી સાથે બને તમે નવીનવી બાઈ શીખ્યા હોય અને જો તમારા મગજમાં સતત અકસ્માતનો જ વિચાર આવતો હોય તો મોટાભાગે તમે કોઈની સાથે અથડાશો અથવા તમે નવી નવી બાઈક કે કાર લીધી હોય અને સ્કેચ પડવાથી ડરત હો તો અચૂક આ બાબત એક દિવસ થશે જ તમે મનગમતા કપડા લીધ હોય અને તેમા પણ શર્ટ વધારે પડતો પસદ હોય તો તેમા ડાઘ ન થાય તેનાથી તમને વધારે ડર હોય તો તમારે પસદગીનો શર્ટ જરૂર ખરાબ થશે. કુદરતી રીતે જ આવું તમની સાથે બનવું હોય છે તજજ્ઞો કહે છે કે તમારા

સબકોન્સાયસ માઈન્ડમાં જે ઈચ્છો તે તમારી સાથે વહેવા મોડુ થવું હોય છે જો તમે સારું વિચરો તો તમારી સાથે સારું થઈ શકે છે જો તમે ખરાબ વિચારો તો તમારી સાથે ખરાબ થઈ શકે છે એટલે જ લાઈફમા પોઝિટિવિટીને ખૂબ જ મહત્વ અપાયું છે. પોઝિટિવ વિચારો તો તમે હમેશા અગાળ રહેશો.

૨) ક્રીડલિન્સ લૉ : તમારા પ્રોબ્લેમ જે તમે સ્પષ્ટતાથી એક કાગળ પર ઉતારી લો તો અડધી મુશ્કેલી તો ત્યાં જ દૂલ થઈ જશે.

જીદગી છે તો મુશ્કેલીઓ આવવાની જ છે આપણે પ્રોબ્લેમ્સને ફેસ કરતા શીખવું પડશે. મોટા ભાગે જ્યારે પ્રોબ્લેમ્સ આવત હોય છે ત્યારે આપણે

સૌ રથવધા બની જઈએ છીએ અને સમજ્યા, વિચાર્યા વગર ઉત્તરબળમાં નિર્ણય પણ લઈ લેતા હોઈએ છીએ. આ લૉ કહે છે કે, પહેલા તમે તમારા પ્રોબ્લેમ્સને સમજો તેના પ્લસ માઈનસ પોઈન્ટ વિચરો ત્યારબાદ તેનો ઉકેલ





શોધો. એકવાર જ્યારે પ્રોબેન્સને સમજી લેશો પછી તેનો ઝડપથી ઉકેલ આવી જશે.

૩) ગીલર્બટસ લૉ : તમે કામ કરો છો તે જગ્યાએ સૌથી મોટી મુશ્કેલી એ હોય છે કે, કોઈપણ તમને કહેશે નહીં કે શું કરવાનું છે.

દુનિયામાં તમારો રસ્તો તમારે જાતે શોધવાનો છે કોઈ બહુઈ ચિંતાગ કોઈની પાસે હોતો નથી. જે લોકો પાસે નવી જોબ હોય છે તે લોકોને આ નિયમ ખૂબજ કામ લાગે તેવો છે નવી જોબ પર જઈએ ત્યારે મનમાં એક એવી ગ્રંથિ હોય છે કે અપણે શું કરવાનું છે તે આપણે. ઉપરીઓ કે આપણી આજુબાજુવાળા કહેશે. અત્યારની સ્વાર્થી દુનિયામાં કોઈ કોઈને મદદ કરવા તૈયાર હોતું નથી. તમારે તમની જાતે જ તમારું કામ શીખવવું હોય છે અને શું કરવાનું છે તે

પણ તમારે જાતે જ નકકી કરીને કામે લાગવાનું હોય છે. જો તમે કોઈની મદદની રાહ જોઈને બેસી રહેશો કે મારે શું કામ કરવાનું છે તે કોઈ અવીને કહેશે તો તમે બીજા કોઈકોથી પાછળ રહી જશો. સાથે સાથે તમારા ઉપર કામચોર કે પછી ડફ્ટોળનું લેવલ પણ લાગી શકે છે.

૪) વોલચન્સ લૉ : જો તમારી પાસે જાણકારી અને હોશિયારી બીજા કરતાં વધારે હશે તો તમારી પાસે રૂપિયાને આવતા કોઈ રોકી નહીં શકે.

આજના જમાનામાં જેની પાસે વધારે જાણકારી હોય તે વધારે હોશિયાર ગણાય છે. નોલેજ ઈઝ પાવરના જમાનામાં તમારા ફિલ્ડની લેટેસ્ટ માહિતી તમારી પાસે હોવી જ જોઈએ. આ માહિતીને હોશિયારીથી રજૂ કરવાની આવડત પણ હોવી જોઈએ. જો આ બે વસ્તુ હશે તો તમારા ફિલ્ડમાં અગળ વધતાં તમને કોઈ રોકી શકશે નહીં. તમને ફટાફટ પ્રમોશન મળશે તમને ઓફિસમાં સૌથી વધારે ઈન્ફ્લુએન્સ મળશે. જો તમે બિઝનેસમાં હો તો તમારી ટિજોરીમાં રૂપિયા દોડતા આવશે.

૫) ફલ્કન્સ લૉ : જ્યારે તમારે નિર્ણય લેવાનો ન હોય ત્યારે તમે નિર્ણય ન લેશો.


આજના કોર્પોરેટ વર્લ્ડ કલ્ચરમાં દરેકનો કેઆરએ (કી રિસ્પૅન્ડ એરિય)

નકઠી કરેલો હોય છે. તમને સોંપેલી જવાબદારીઓથી વધારે બીજી કોઈ બાબતમાં મથુ મારવાનું હોતુ નથી, પરંતુ કેટલાકને એવી દેવ હોય છે કે તે દરેક વાતમાં ખોત નો એક્સપર્ટ ઓપિનિયન આપતાં ફરતાં હોય છે. જે નિર્ણયો તમ રે લેવ નો હોત નથી કોઈક બીજાએ લેવાના હોય છે તેમ પણ અવા લોકો નિર્ણયો લેત ફરે છે અને પરિણામે સસ્થાને અને વ્યક્તિગત રીતે ખોત ને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. ઓફિસમાં પટાવળો મોડો આવ્યો હોય તો તેના પર શુ એક્શન લેવાના છે તે એચઆર ડિપાર્ટમેન્ટનુ કામ હોય છે એના બદલે તમને ય પીવામાં અગવડ પડી એટલે તમે જ પટાવળની ફરિયાદ કરીને તેને સસ્પેન્ડ કરવાના નિર્ણયો આપતા થઈ જાવ ત્યારે મુશ્કેલીઓ



સર્જાતી હોય છે. આ ઘટના પછી તમે ક્યારે ઓફિસે આવો છો અને ક્યારે ઓફિસથી જાવ છો તે અમે ઘણાબધા વર્ષ કરતા થઈ જાય છે અને તમારી વિરુદ્ધ ફરિયાદો થવાની શરૂ થઈ જાય છે, ટૂંકમાં, તમારે તમને સોંપેલું કામ જ કરવાનું હોય છે બીજી બધી જગ્યાએ માથુ મારવાનું ઓગ્ય નથી.

દુનિયાના આ ટોપ પાંચ નિયમોનુ જો પાલન કરવામાં આવે તો તમારી પ્રગતિ કોઈ રોઠી શકશે નહીં.



મો. ૯૫૭૪૭ ૮૮૦૬૧
પ્રો. દિનેશભાઈ ગોસ્વામી
અભય ગોસ્વામી

શિક્ષાશક્તિ એજન્સી

અમારે ત્યાંથી પાન, બીડી, સીગારેટ, સોપારી, ખારા બી, બીસ્કીટ, ચોકલેટ, પીપરમેન્ટ, માથિસ, અગરબત્તી તેમજ પાનની દુકાનને સગતો દરેક સામાન તેમજ દરેક સાધુ જથ્થાબંધ તેમજ ફૂટક વ્યાજબી ભાવે મળશે.
 તેમજ 'ઈન્ડ વિજય'નું દરેક જાતનું ફરસાણ મળશે.

કોમલા નગર, એરફોર્સ રોડ, જામનગર.

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા,
અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

**શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમ જના દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિઃશુલ્ક)
રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતુ ભવન.**

**આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ
સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.**

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન
11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT- 29/6/2012 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

[illegible]

॥ पक्षीपक्षी कृतसिद्ध ॥

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ બગર, શેરી નં. ૫ (બધ શેરીના નામે), હાલાર હાઉસ પાછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. M:- 98248 88187

અમૃત જિંદુ...

ઈર્ષા / પ્રેરણા...

જ્યારે અ પાછો બીજાની
સફળતાને સ્વીકારત નથી,
ત્યારે તે **ઈર્ષા** બની જાય છે પરંતુ
જ્યારે આપણે તેને સ્વીકારીએ છીએ
ત્યારે તે **પ્રેરણા** બની જાય છે

થાક...

ક્યારેક કંઈ રેક માણસ **થાકી** જાય છે
ચૂપ રહી રહીને,
ઉમીદ રાખી રાખીને,
ધીરજ રાખી રાખીને,
ચોખવટ કરી કરીને,
સંબંધ નિભાવી નિભાવીને રાખે
પોતાના લોકોને મનાવી મનાવીને.

કર્મ...

ખોટા **પાસવર્ડ**થી
એક નાનો અમથો **મોબાઈલ** નથી ખૂલતો
તો ખોટા **કર્મો** કરવાથી,
મોક્ષના દરવાજા ખૂલશે કે?



શેકેલા ચણા આરોગ્ય મટે

ખૂબ જ લાભદાયક છે.



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ચણા સ્વાસ્થ્ય મટે ખૂબ જ લાભદાયક છે લોકો ચણાને પલાળીને તેને અકુટના રૂપમાં અને બીજી ઘણી રીતે ખાય છે એવું કહેવાય છે કે ઘોડો ચણા ખાય છે, તેથી તેને શક્તિ ઘણી હોય છે અને તે સતત દોડતો રહે છે નિયમિતપણે શેકેલા ચણા ખાવાથી ઈન્ચુનિટીમાં વધારો થાય છે.

હાર્ટએટેકથી બચાવે છે શેકેલા ચણા :

રોજ શેકેલ ચણા ખાવથી વજન ઝડપથી ઘટે છે આ સાથે હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય પણ સરુ રહે છે વાસ્તવમાં, શેકેલા ચણા માં પ્રોટીન, ફાઈબર, મેગેનીઝ, કેલ્શિયમ, આયર્ન, ફોલેટ,

ફોસ્ફરસ, ફેટી એસિડ્સ અને વિટામિન્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આ તમામ જરૂરી પોષક તત્વો શરીર માટે જરૂરી છે. તેના અન્ય ફાયદાઓ વિશે જાણીએ

વજન ઘટે છે :

શેકેલા ચણા વજન ઘટાડવા માટે ખૂબ જ અસરકારક છે. સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતો પણ તેને વજન ઘટાડવાના આહારમાં સામેલ કરવાની ભલામણ કરે છે. શેકેલા ચણા ખાવાથી તમે લાંબા સમય સુધી ભૂખને કાબૂમાં રાખી શકો છો તેનાથી વારવાર ખાવાની આદત છોડવામાં મદદ મળે છે અને વજન ઓછું

થવા લગે છે આ સાથે શોકેલા ચણા હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે :

પાચનશક્તિને પણ મજબૂત બનાવે છે

બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે :

ચણામાં ચરબી અને

ફેલરીની માત્ર ખૂબ જ

ઓછી હોય છે આ

સાથે તેમા ભટપૂર

મત્રામાં પ્રોટીન અને

ફાઈબર હોય છે

શોકેલા ચણામા

કોપર, મેંગેનીઝ અને

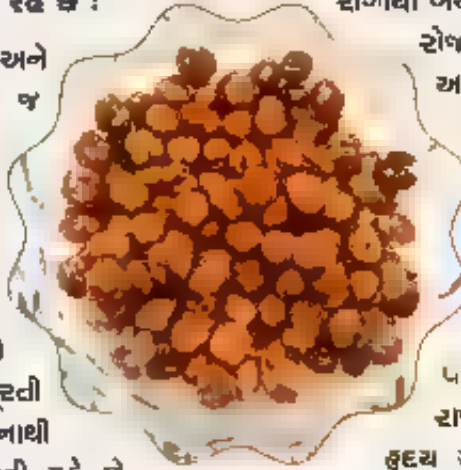
મેગ્નેશિયમ પણ પૂરતી

મત્રામા હોય છે. તેનાથી

રક્તવાહિનીઓ કળવી રહે છે

જેના કારણે વ્યક્તિનુ બ્લડપ્રેશર

કંટ્રોલમાં રહે છે



જો તમે તમારા હૃદયને તમામ

રોગોથી બચાવવા માગતા હોવ તો

રોજ શોકેલા ચણા ખાઓ.

આ ખાવાથી તમારું હૃદય

સારી રીતે કાર્ય કરી

શકશે શોકેલા

ચણા મા ખેડા

મળત મેંગેનીઝ,

ફોસ્ફરસ, ફોલેટ

અને કોપર રક્ત

પરિભ્રમણને બળવી

રાખે છે જેના કારણે

હૃદય સંબંધિત બીમારીઓનુ

ખોખમ ઓછુ થાય છે

નૂતનવર્ષાભિનંદન

વિક્રમ સંવત ૨૦૮૦નું નવું વર્ષ

નવી આશાઓ અને નવા અસ્તમાનો સાથે

આપનું જીવનમં સુખ, સંપત્તિ, શાંતિ

સલામતી, સમૃદ્ધિ અને સદ્માવજાની

અવિરત વચોત સાથે અને માટે ઝગમગી રહે

તેવી હાર્દિક શુભક મન

જી.પબ્લીકેશન્સ



Follow us



irgoswami



goubicartans.in



જીવનમાં

દુઃખ અને સુખ કર્મના આધારે છે...
નસીબના આધારે નથી .

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક વખત ભગવાન શકર અને પાર્વતીજી આકાશમાં જઈ રહ્યા હતા. પુષ્પક વિમાનમાં બેઠાં બેઠાં પાર્વતીજી પૃથ્વી પરના લોકોને જોઈ રહ્યા હતા. એમની નજર જગલમાંથી પસાર થઈ રહેલા એક ગરીબ વૃદ્ધ માણસ પર પડી એ વૃદ્ધ માણસ યીથરેહાલ હતો પાર્વતીજીને દયા આવી ગઈ એમણે ભગવાન શકરને કહ્યું, 'ભગવાન, આ માણસ બહુ જ ગરીબ લાગે છે એ ભૂખ્યો પણ લ. ગે છે મહેરબાની કરી એને કોઈક મદદ કરો

ભગવાને સમજાવ્યું, 'પાર્વતીજી, સુખ દુઃખ, સંપત્તિ એ બધું જ માણસના નસીબ મુજબ જ મળે છે આ માણસ કમચોર છે અણે આખી જિંદગી અળસ જ કરી છે માટે આજે એ ગરીબી અને ભૂખ સહન કરી રહ્યો છે હું એને કશું જ આપી નહીં શકું આપીશ તો પણ એના નસીબમાં નહીં લખેલું હોય તો એ નહીં જ ભોગવો શકે

પાર્વતીજી ગુસ્સે થઈ ગયા, 'ખરે કંઈ નથી સાલળવું બસ એની મદદ કરો તમે એક સાદુ રત્ન એના રસ્તામાં ફેંકી દો જેથી

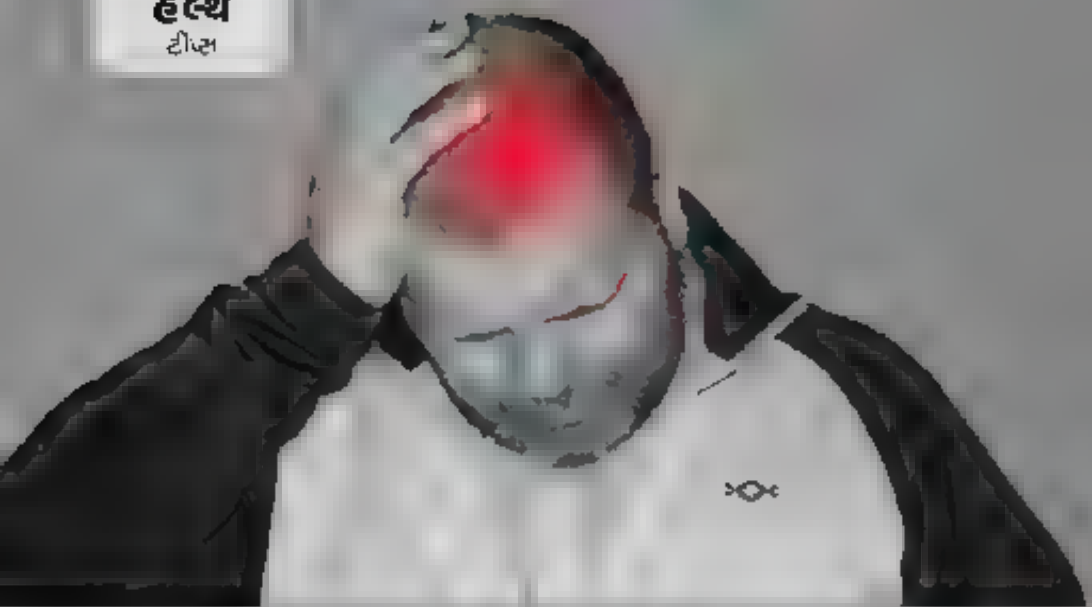
એ માણસનું નસીબ બદલાઈ જાય ભગવાન શકરે એ મુજબ કર્યું એ ગરીબ એ રત્નથી માડ દસક ડગલા જ દૂર હતો પણ એકલા ચાલત. ચાલત. એને વિચાર આવ્યો કે, આ દુનિયામાં આપણા માણસોને તો બહુ તકલીફ પડતી હશે એ લોકો બિચાર. કેવી રીતે અવરજવર કરત હશે લાવને જોઈ તો ખરો કે આપણ બની કેવી રીતે ચલચ છે આમ વિચારીને એણે આખો બચ કરી આપણાની જિંદગીનો અનુભવ કરત. ચાલવા મ દ્યુ એ વીસેક ડગલા એવી રીતે ચાલ્યો. એના કારણે રસ્તામાં પડેલું પેલું રત્ન એન, ધ્યાનમાં ના આવ્યું.

પાર્વતીજી અ.ધ.તથી દિગ્મૂઢ બની ગયા ભગવાન શકર મમાંજી હસતા. બોલ્યું 'દેવી, જોઈ લીધું ને જે નસીબમાં નથી હોતું એ નથી જ મળતું. કર્મ કર્યા વિના નસીબ પણ સ.થ નથી આપતું

માટે દુનિયામાં જેટલા દુઃખી જીવો છે એ પોતાના કર્મના અધારે છે. નસીબના અધારે નહીં. એ લોકો જો કર્મ કરે તો નસીબ તો અજવાળું બનીને ઊભું જ છે.



- શિક્ષક : બોલ ભૂરા પિટ્યા, બર્ગર,
છોલે ભટુરે, માખણ, પનીર વગેરે
ખાવ થી શું થાય ?
ભૂરો : કંઈ ખાસ નહીં સાહેબ, બસ
બધા કપડા જલદી ફિટ થવા લાગે
* * *
- શિક્ષક : બોલ ભૂરા સંસ્કૃતમાં
પત્નીને શું કહેવાય ?
ભૂરો : સાહેબ સંસ્કૃત છોડો, કોઈપણ
ભાષામાં પત્નીને કાઈ ના કહી શકાય.
* * *
- ભૂરો એની પત્નીના હાથ ખોઈને કહે,
આ તારા ખાલી હથ સારા નથી
લાગતા.
પત્ની : એ તો મેં મોબાઈલ ચાર્જીંગમાં
મૂક્યોને એટલે
ભૂરો : અરે બગડીની વાત કરું છું
* * *
- ભૂરો પેપર વાંચતો વાંચતો બોલ્યો,
"અહિંયા ઘરની બહાર જવું અશક્ય
છે અને પેપર રાશી ભરિખ્યામાં કહે છે
કે, પ્રવાસ નો યોગ છે..."
હવે તો ચિંતા થવા લાગી,
"એબચુલ્સમાં લઈ જશે કે શું ?"
* * *
- ચંડુ : તમે મોબાઈલમાંથી પૈસા કમાવા
માગો છો?
મગુ : હા...
ચંડુ : તો મોબાઈલ વેચી દો...
* * *
- પપ્પુ : આજ કાલ કોઈનો વિસ્વાસ
કરવા જેવો નથી. શું જમાનો આવ્યો
છે? હું ટીવી ખેત ખેતા પાણી પીવા
ગયો ત્યાં તો ગુડાઓ હીરોઈનને
લઈને જતા રહ્યા બોલો.
* * *
- પત્ની : જ્યાં પણ પૈસા મૂકું છું, આ
નાનકો ચોરી લે છે, હવે શું કરું?
પતિ : તુ એક કામ કર, હવેથી પૈસા
આ બોટબુકમાં મૂક, બોટબુકને તો
અડતો પણ નથી
* * *
- પોલીસ : જેલર સાહેબ, કાલે
કેદીઓએ જેલમાં રામાયણ ભજવેલી.
જેલર એ તો બહુ સારી વાત છે તું
રાજી થવાને બદલે આટલો ચિંતામાં
કેમ છે?
પોલીસ : પર સાહેબ, હનુમાન
બનેલો કેદી હજી સુધી સજાવની
લઈને પાછો નથી આવ્યો? શું કરીશું?
* * *



સામાજિક જવાબદારી અને સ્વચ્છતા

હોટોમાં માઈગ્રેન કેટલી સામાન્ય લિમારી છે?

- માઈગ્રેન હોર્મોનલ ઈમર, હોર્મોનલ વર્ગ, કોર્મોનલ જાતિ અથવા ધર્મની વ્યક્તિને થઈ શકે છે
- ૧૦ મથી ૧ વ્યક્તિને માઈગ્રેનની તકલીફ હોય છે
- સ્ત્રીઓમાં માઈગ્રેન થવાનું પ્રમાણ પુરુષો કરતાં ૨ થી ૩ ગણું વધારે સામાન્ય છે
- ઘણીવાર બાળકોને પણ માઈગ્રેન થઈ

આવે છે. પણ પ્રોટોની સરખામણીમાં બાળકોમાં માઈગ્રેન અલગ પ્રકારનું હોય છે કેટલીક વખત માઈગ્રેન દરમિયાન પેટના દુ:ખાવાના લક્ષણો, ઉલટીનાં લક્ષણો કે ચક્કર આવવાના લક્ષણો વધુ સ્પષ્ટ રૂપે જોવા મળે છે

માઈગ્રેનના લક્ષણો

માથાનો દુ:ખાવો કે જે,

- મધ્યમથી તીવ્ર કક્ષાનો હોય,
- લાંબા સમય સુધી સતત રહે
- માથાની એક કે બન્ને બાજુ હોય



- દર્દીને માથામાં સપ્તકા મારવા / લળકા મારવા / કટકા મારવા / દંડ ઘસ થાય એવા ઘળકાર મારવા જેવો દુઃખાવો.
- રોજીદા કામમ ખહેલ પહોંચાડે
- રોજીંદુ કામ, કસરત કરવાથી, મુકવાથી, ચલવાથી, દાદર ચડવાથી, ખાસી-છીંક ખાવાથી માથાના દુઃખાવામાં વધારો
- માથાના દુઃખાવા બાદ અત્યંત થાકનો અથવા શક્તિ ગુમ વાવનો અનુભવ થાય.
- ડોક, ગરદન, ખભા જકડાઈ જવા અથવા તેમા દુઃખાવો.
- ઉલકા આવવા અથવા ઉલટી થવી અથવા પેટ સૂણવું અથવા પેટમાં ગડબડ હોવાનો અનુભવ થાય.
- પ્રકાશ, દયાનિ, ગાદા પાત્રો સવેદનશીલત વધી જવી. આથી ઘણીવાર દર્દી દરેક કામ છોડી, એક બધ શત અધારા ચોરડામા પડી રહેવા અથવા સૂઈ જવા માગે છે કે જેથી માથાના દુઃખાવ મ રાહત મળે
- ધૂંધળી દ્રષ્ટિ, આંખ આગળ ગોળ ટપકાં / કાળા ફુડાળા દેખાવ, ઝળકતો પ્રકાશ દેખાવો, આડી અવળી રેખાઓ દેખવી.
- કાથપગમા ઝળઝળાટી થવી અથવા જૂઠાં પડી જવાનો અનુભવ થાય.
- વાતચીતમા / બોલવામા તકલીફ પડે
- કામમાં ધ્યાન ન લાગે, એકાગ્રતા ન સધાય.
- વધુ પડતો પરસેવો થાય.
- હૃદયનાં ઘળકારા વધી જાય.
- માથાનાં દુઃખાવ વખતે દર્દીને વાળ કાસકા બડે ઓળવામાં, મથાન રખરખેન્ડ/ઠલીપ/પીન નાખવામા, વાળ બાંધવામાં, દુઃખાવાની બાજુ

સુવામાં, ગંભીર આત્મીયતા પહેરવા, આપે ચશ્મા પહેરવ મ તકલીફનો અનુભવ થાય.

માઈગ્રેન કેટલો ગંભીર રોગ છે ?

- માઈગ્રેનના દુઃખાવાના કારણે તેમનાં સ્કૂલ/કોલેજ/કામ પર જવા અને પોતાની સામાજિક જવાબદારીઓ નિભાવવા જેવ કામમા ઘણી તકલીફ પડે અને રોજીટી પ્રવૃત્તિઓ ખોટવાઈ જાય છે

માઈગ્રેનના પૂર્વ ચેતવણીનાં ચિહ્નો :

- બદલતો મિજાજ, વ્યક્તિગતતા, ઉદાસી લાગવી, ઠંડાશ, થાક
- બગાડાં આવવા, વધુ પડતી ઉંઘ આવવી, ચોક્કસ પદાર્થ ખાટે તીવ્ર ઈચ્છા થવી.
- મૂઝવણ અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ
- ગરદનમા જકડન.

માઈગ્રેન થવાના પરિબળો / કારણો :

શારીરિક પરિબળો :

- થાક
- ઉંઘ ઓછી મળવી
- ઉંઘ વધુ પડતી લેવી
- માસિક ધર્મચક્ર
- ચામડા, પ્રવાસ, વેકેશન
- ગર્ભનિરોધક દવાઓ
- હોર્મોન ટ્રિપ્લેસમેન્ટ થેરેપી
- કસરત, શારીરિક વ્યાયામ

- દામ, અકળામણ

માનસિક પરિબળો :

- માનસિક તાણ, ચિંતા
- ચિંતા પછીની રાહત
- આર્થિક સમસ્ય
- સામાજિક સમસ્ય

ખોરાક સંબંધિત પરિબળો :

- લાળો સમય ભૂખ્યા રહેવાથી, ઉપવાસ
- ચોકલેટ, ચીઝ ખાવાથી
- આલ્કોહોલ/દર અને તેની બનાવટો
- આથો આવેલ ખાદ્યપદાર્થ
- દરીયાઈ ખાદ્યપદાર્થ
- કૃત્રિમ ગળપણ, કેફીન કેનવાળા તથા પ્રોસેસ કરેલ ખાદ્યપદાર્થો

વાતાવરણ સંબંધિત પરિબળો :

- તેજ પ્રકાશ, સૂર્યપ્રકાશ
- તીવ્ર ઘોંઘાટ
- ઋતુમા બદલાવ
- હવાનુ પ્રદૂષણ
- ઝમઝમતો પ્રકાશ / લાઈટો

માઈગ્રેનનો ઈલાજ :

- માઈગ્રેનનો કોઈ કાયમી ઈલાજ નથી પણ કેટલીક દવાઓથી તેને કાબૂમા રાખી શકાય છે કે જેના ખાટેનું શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શન તમારા ડૉક્ટરો જ આપી શકે.
- દરેક વ્યક્તિના લક્ષણો અને દુખવાની તીવ્રતા મુજબ અલગ અલગ દવાઓ વડે માઈગ્રેનનો ઈલાજ

કરી રહ્યા છે

- માઈગ્રેન માટેની દવાઓ બે પ્રકારની હોય છે

૧. પેઈન કન્ડ્રોલનું કામ થતી દવાઓ છે જેને માઈગ્રેનના હુમલાનો સકેત મળતાની સાથે જ લઈ રહ્યા

૨ પ્રિવેન્ટીવ દવાઓ એમને આપવામાં આવે છે જેને માઈગ્રેનનો હુમલો વારંવાર આવતો હોય અથવા હુમલાની તીવ્રતા વધુ પડતી હોય. આ દવાઓ દુખાવાની સંખ્યા તથા તીવ્રતા ઘટાડવાનું તથા હુમલો અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે આ દવાઓ દરરોજ લેવી પડતી હોય છે

ઘણીવાર “પ્રિવેન્ટીવ” દવા લેતા દર્દીને માથાના દુખાવાની શરૂઆતમાં “પેઈન કન્ડ્રોલ” દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે

માઈગ્રેનથી દૂર રહેવા શું કરવું?

- માઈગ્રેનને સમજવા માટે સૌપ્રથમ તો એ જાણવું જરૂરી છે કે તેમને માઈગ્રેન શાથી થાય છે અને તેના કારણો કયા છે. આ શોધવા માટે Headache Diary (માથાના દુખાવાની ડાયરી) ઝનાવવાનો આગ્રહ રાખવો આનથી તમને તેના કારણ વિશે એક અદાજ આવી જશે.



એવા કારણોથી દૂર રહો. જેને લીધે તમને આવા હુમલા આવી શકે છે

- નિયમિત ભોજન કરો. લાંબા સમય સુધી ભૂખ્યા રહેવાનું, ઉપવાસ કે રોજ કચવાનું ટાળો. વધુ પડતી ચોકલેટ, મીઠાઈ ન ખાઓ. એવા

કાર્બોહાઈડ્રેટ ચુકત પદાર્થ લો

જેમાથી કાર્બોહાઈડ્રેટ ધીમે ધીમે અલગ થવું હોય

- નિયમિત કસરત કરો
- ભરપૂર પ્રમાણમાં પાણી પીઓ
- માઈગ્રેનના હુમલા વખતે વાહન ન ચલાવવું
- માઈગ્રેનના હુમલા વખતે શાંત અઘારા ઓરડામાં સ્લીપ માસ્ક પહેરીને સૂઈ જાઓ.
- ખુલ્લી કાચામાં ફરો, ઊંડા સ્વાસોસ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરો. તાદ. મુક્ત રહેવાની ટેકનિક અપનવો
- તડકામાં નીકળતી વખતે ગોગલ્સ અથવા કેપ પહેરો
- કમ્પ્યુટર સ્ક્રીનને સારી રીતે એડજસ્ટ કરો અને તેના પર એન્ટિગ્લેર ફિલ્ટર અવશ્ય લગવો
- અત્યંત તીવ્ર સૂંઘવાળા પરફ્યુમથી દૂર રહો



તમે જે
કાર્ય કરો છો
તેનું **પરિણામ**
હંમેશા હોય જ છે.

THERE ARE ALWAYS
CONSEQUENCES
TO YOUR
ACTION

અમાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની યાગણી સાથે આ
'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનનો
નવેમ્બર-૨૦૨૩નો ૧૭મો અંક
આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મને આશા છે કે આ અંક પણ
આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી
થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે
આ અંક આપણા સમાજના દરેક
પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ
આપના સગા-રનેહીજનો-મિત્રોના
ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરવો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનમાં
સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી
માહિતી સોશિયલ મિડીયાના
માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક
વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને
ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર
પ્રયાસ છે. આ ઇ-મેગેઝીનનો અંક
દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં
પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનને
હવે પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના
સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય
અમને વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ અથવા
ઈ-મેલ પર જરૂર મોકલશો, આપનો
અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનના
આગળના દરેક અંક આપ અમારી
ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link :

<https://telegram.me/dashnamcircular>

WhatsApp Group Link :

<https://chat.whatsapp.com/JoinViaIVapFLDB1DIBk9hc>

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત
કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર
મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



‘દશનામ સરક્યુલર’ અંક દર મહિને પ્રાપ્ત કરવા
સ્કેન કરો અને વોટ્સએપ ગ્રુપ જોઈન કરો.

DASHNAM Circular
WhatsApp Group



નૂતનવર્ષાભિનંદન

વિક્રમ સંવત ૨૦૮૦નું નવું વર્ષ
આપના જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સંપત્તિ, સલામતી અને સમૃદ્ધિની
અવિરત જ્યોત સદાચંને માટે પ્રગમતી રહે તેવી હાર્દિક શુભકામના

દિનેશગીરી જી. ગોસ્વામી
શિવશક્તિ એજન્સી

કોમલ નગર, એટકોર્સ રોડ, જામનગર. મો. ૯૫૭૪૭ ૮૮૦૬૫

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરણ્યબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હૈમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા

કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•
શ્રી ઘનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ઘનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - ઈર્શનપુરી

•
શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તબ્વી - મંથનપુરી
(રણાડીકા - જામજોધપુર / સુરત)